viversani e belli
Settimanale
Data 29-04-2016
Pagina 21/24
Foglio 1 / 4

COME RITROVARE *se stessi*

Succede di incappare in un momento di confusione esistenziale, come se si fosse persa di vista la meta del cammino. Occorre, allora, fermarsi un attimo. Dopo, ripartire sarà più facile

Praticamente a tutti, prima o poi, **capita di entrare in crisi** e di non sapere più quale direzione prendere. Alla base possono esserci tante ragioni ed esigenze diverse. Per recuperare un nuovo equilibrio spesso basta recarsi nel posto giusto al momento giusto.

pausa

UNA SALUTARE PARENTESI IN MEZZO AL CAOS

→ LO STRESS QUOTIDIANO PUÒ ALLONTANARCI DAL NOSTRO VERO "IO" E DAI DESIDERI PROFONDI

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

viversani e belli

Settimanale

Data 29-04-2016
Pagina 21/24
Foglio 2 / 4

LA NATURA È UN'INSOSTITUIBILE MAESTRA

FORZATURE, LE SUE RAGIONI

Dare spazio alla parte spirituale

Per indole e predisposizione personale, alcune persone coltivano abitualmente il proprio lato mistico. Molte, invece, lo fanno in genere **nei periodi di difficoltà o di cambiamento**, per esempio dopo una delusione o una perdita, più raramente quando stanno veramente bene. Non solo.

* «Spesso, quando si inizia a lavorare, i primi pensieri riguardano il guadagno e la realizzazione professionale. Poi arriva il momento in cui, nonostante un lavoro appagante si ha bisogno di **una crescita diversa, più spirituale**» spiega Ambra Caramatti, specialista di benessere naturale.

Alcuni indirizzi utili

- ✔ assisiofm.it
- ✔ abbazialascala.it
- ✔ santaritadacascia.org
- ✔ casasangam.org
- ✔ dzogchen.it

L'ALTERNATIVA "FACILE"

Ci si può avvicinare alle tecniche orientali. «Yoga, meditazione o Tai chi chuan sono tutti esempi di discipline che coniugano un lato più "fisico", cioè di movimento, a una crescita ed elevazione spirituale» suggerisce l'esperta.

Dove andare

"Spiritualità" indica percorsi diversi di consapevolezza.

* Chi sente il bisogno di **un avvicinamento alla fede** può recarsi in un luogo di ritiro spirituale: anche pochi giorni in un monastero, convento o abbazia, possono aiutare a **fare chiarezza dentro di sé** o a trovare la forza per affrontare il particolare momento. In Italia esistono diverse strutture nelle quali godere solo del silenzio e della pace, oppure partecipare anche alle preghiere dai religiosi ospitanti.

* Si possono anche scegliere i **centri di ritiro spirituale non cattolici**, come quelli buddisti, diffusi anche in Italia.

Riscoprire i ritmi naturali

Tra famiglia, lavoro e dispositivi digitali, i ritmi di oggi sono tutt'altro che rilassati e naturali. «La vita della maggior parte delle persone è troppo artificiale e tecnologica, al punto che **anche l'aspetto fisico ne risente**.

* La produzione ormonale, per esempio, non riesce a rispettare i ritmi circadiani: ormai siamo abituati ad avere la luce perennemente accesa, a mangiare quando capita, ad andare a dormire a orari sempre diversi. Così, ormoni che dovrebbero essere prodotti di notte, come quello della crescita, non funzionano bene» commenta Caramatti.

* Ecco perché, ogni tanto, praticamente tutti sentono **l'esigenza di riavvicinarsi alla natura**. È un bisogno atavico, che risponde sia a difficoltà oggettive e razionali sia a richieste incontrollabili che arrivano direttamente dal corpo.

Dove andare

L'ideale sarebbe **compiere un cammino a piedi**: stare nella natura immobili, infatti, è come goderne a metà.

* Camminare lungo itinerari immersi in contesti naturali significa ritrovare sensazioni a cui non si è più abituati, riscoprendo sia la bellezza degli ambienti incontaminati sia il benessere suscitato dal muoversi all'interno di certi paesaggi. «Secondo la medicina tradizionale cinese muoversi e respirare in luoghi naturali aiuta sia a preservare l'energia vitale sia a **ricaricarsi dell'energia necessaria** per le attività quotidiane» aggiunge l'esperta.

* Ancora più benefico sarebbe un cammino con i muli o gli asini: assecondare il ritmo degli animali permette di **muoversi con lentezza**, apprezzando i luoghi attraversati e scoprendo un modo di vivere senza la frenesia di oggi.

L'ALTERNATIVA "FACILE"

Provare a coltivare un piccolo orto o giardino, anche in terrazza o in balcone. Così si ricopriranno i ritmi naturali della semina e della crescita.

Alcuni indirizzi utili

- ✔ camminodibenedetto.it
- ✔ camminodiassisi.it
- ✔ viefrancigene.org
- ✔ viadegliabati.com
- ✔ avventuraitalia.it/Trekking-con-asini.html
- ✔ lamulattiera.it
- ✔ gliamicidellasino.it

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Situata al Col Gallina, a 20 km da Cortina d'Ampezzo (BL), la "Starlight room Dolomites" è una camera mobile dove trascorrere una notte speciale, con la sola compagnia delle stelle e i colori del sole al tramonto e all'alba.

DI VITA: I SUOI RITMI SENZA INOPPUGNABILI, CI FANNO RIAVVICINARE AL SENSO DELLA NOSTRA ESISTENZA

Ritrovare l'equilibrio interiore

L'equilibrio interiore è tante cose insieme: è **pace, assenza di pensieri negativi e stabilità emozionale**. Mantenerlo a lungo non è affatto facile: tutte le interferenze esterne e anche interiori, infatti, possono spesso turbarlo.

* «Talvolta, si è talmente presi da tutto quello che si deve fare e si è sottoposti a così tante sollecitazioni fisiche ed emotive, da sentire fortemente l'esigenza di **ripiegarsi su se stessi** e ritrovare una sorta di bussola» dice Ambra Caramatti.

Alcuni indirizzi utili

- dzogchen.it
- casasangam.org
- centromandala.org
- kushi-ling.com

L'ALTERNATIVA "FACILE"

Quando non si riesce a fare chiarezza sulle emozioni e non si ha più voglia di pensare, può essere utile la kinesiologia impiegata per indagare il lato emozionale. «Questa disciplina permette di individuare quali emozioni stanno causando uno squilibrio e di "mettere ordine" senza bisogno di parole, lasciando parlare il corpo» afferma Caramatti.

Dove andare

Una buona soluzione è concedersi una pausa rigenerante nel centro di buddismo tibetano (dzogchen) Merigan (o centri simili), nel comune di Arcidosso (Gr). In questo luogo immerso nella natura è possibile compiere un primo passo verso **una migliore conoscenza e consapevolezza di sé**.

* In che modo? Visitando i diversi luoghi che lo compongono e partecipando a uno dei tanti corsi organizzati per gli ospiti, come quelli di meditazione e di yoga tibetano del movimento.

* «In generale, tutti gli stili di yoga e di meditazione possono aiutare a **ritrovare il proprio equilibrio** emozionale e a comprendere maggiormente la propria anima» conferma l'esperta.

Immergersi nel silenzio

La maggior parte delle persone trascorre la quasi totalità del proprio tempo immersa nel rumore. Anche di notte, spesso, la mente è **disturbata da stimoli sonori** di vario tipo, da quelli del traffico a quelli degli elettrodomestici in stand by.

* «Il rumore esterno può peggiorare anche quello interiore: i pensieri, le aspettative altrui, l'eco delle cose dette, possono apparire più disturbanti in uno stato di sovrastimolazione e **impedire di fare chiarezza**» avverte Ambra Caramatti.

* Di conseguenza, prima o poi, è normale avvertire una forte esigenza di silenzio.

Dove andare

Il modo migliore per bloccare tutti i rumori fastidiosi e disturbanti è recarsi in un luogo sperduto, come la Starlight Room: **una camera con pareti di vetro** costruita a Cortina d'Ampezzo, a oltre 2mila metri di altezza, vicino al rifugio Col Gallina. È raggiungibile solo in motoslitta, con le ciaspole o in fat bike, lontana dall'inquinamento luminoso e sonoro.

* Ci si può regalare anche un soggiorno in **una casa sull'albero**, con la sola compagnia dei suoni naturali: diverse strutture offrono questa possibilità.

* «L'importante è bloccare tutti gli stimoli sonori spiacevoli e cancellare ciò che non serve, così da ripartire solo da sé e da quello che procura benessere» commenta l'esperta.

L'ALTERNATIVA "FACILE"

Anche una semplice gita fuori porta in un posto sperduto, come un bosco o un fiume, può avere effetti benefici.

Alcuni indirizzi utili

- dolomiti.org/ita/cortina/laga5torri/showNews.php?idNews=123
- caravanparksexten.it/
- giardinodeisemplici.eu
- lapiantata.it
- laprugnola.it
- montagna.es/tree-village

Codice abbonamento: 075342
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

viversani e belli

Settimanale

Data 29-04-2016
Pagina 21/24
Foglio 4 / 4

LA CUCINA: UN AIUTO PER LA COPPIA

A tutte le coppie succede di attraversare un periodo difficile, in cui la complicità e l'affinità sembrano venire meno. Per ritrovare la sintonia di un tempo o costruire un nuovo equilibrio, si può frequentare un corso di cucina a due. «La volontà di prendersi del tempo per fare insieme qualcosa che di solito si fa separati, giocare con gli ingredienti, costruire un team sono elementi che fanno bene a entrambi» assicura l'esperta.

→ FARE EMERGERE LA PARTE PIÙ CREATIVA DI

AIUTA A RISCOPRIRE ABILITÀ SPESSO DIMENTICATE

Liberarsi dalle tensioni

«Il nostro corpo dovrebbe funzionare come un elastico: tendersi nei periodi più intensi e poi ritirarsi, per **recuperare le energie perse** e il benessere. Invece, in molti casi, resta in tensione troppo a lungo, causando uno stress prolungato, dannoso a più livelli» afferma Caramatti.

* In particolare, lo stress duraturo scarica le ghiandole surrenali, scatenando **una forte stanchezza**. In questo stato, è più facile sentirsi inquieti e avere scatti d'ira incontrollabili.

L'indirizzo utile

✔ cameradellarabbia.com/it/

L'ALTERNATIVA "FACILE"

Vanno bene i corsi di boxe, sedute di corsa intensa e lezioni di crossfit (un tipo di fitness per il rafforzamento fisico): si tratta di attività che permettono di scaricarsi. Può essere utile anche la riflessologia plantare energetica.

Dove andare

Contro lo stress e la tensione è utilissima la Camera della Rabbia. Si tratta di un capannone posto sulle colline di Forlì pieno di **oggetti da distruggere** in sicurezza.

* Infatti, solo dopo aver indossato scarpe antinfortunistiche, ginocchiere, protezioni per le braccia, gomitiere e guanti, maschera ed elmetto da soft air, ci si può armare di una mazza e colpire tutto ciò che si ha intorno, liberandosi così di tutte le emozioni negative accumulate. «È un bene esprimersi così: **trattenere dentro di sé la rabbia** e lo stress, infatti, **è molto dannoso**» commenta l'esperta.

Affinare le abilità pratiche

In un mondo che spinge a essere sempre più cerebrali, ogni tanto è necessario esprimere il proprio lato più fantasioso. «Anche nei lavori più creativi, si devono **seguire degli schemi imposti da altri**. Figurarsi in quelli in cui è richiesta molta razionalità...» spiega l'esperta.

* L'uso elevato della tecnologia, spesso, non fa che **ridimensionare la parte abile**, perché la sostituisce. Il rischio è finire per dimenticare come si svolgono certe attività, come scrivere o realizzare un collage a mano.

Dove andare

I negozi di bricolage e i garden center organizzano vari corsi finalizzati ad **affinare le abilità manuali**, dalla potatura delle rose alla posa dei pavimenti, dalla decorazione alla semina dell'orto.

* L'ideale, comunque, è che ciascuno faccia **ciò che più gli piace**, non solo per ottenere un risultato concreto, ma anche solo per il gusto di farlo.

Alcuni indirizzi utili

✔ leroymerlin.it/corsi-fai-da-te
✔ viridea.it/eventi-corsi

L'ALTERNATIVA "FACILE"

Via libera a qualsiasi corso o attività che sviluppi le abilità manuali.

PER ROMPERE LA SOLITUDINE

Sembra un paradosso. Eppure, in un periodo storico di connessione estrema, spesso si è più soli che mai. Facile rispondere a un messaggio e poi volgere altrove l'attenzione, più difficile dedicare alle persone del tempo di qualità. Quando la solitudine deriva dalla mancanza di occasioni sociali, magari perché ci si è trasferiti, è utile partecipare alle visite guidate alle città (per esempio su **milanodavedere.it** ci sono moltissimi eventi), a corsi sportivi e culturali, a cene e colazioni con sconosciuti organizzati in casa (i "Social eating", info su: **gnammo.it** oppure **nonsolofood.it**). Quando alla base ci sono difficoltà relazionali, meglio partecipare a seminari di ricerca spirituale o emozionale, perché in genere si tratta di ambienti in cui ci si sente più a proprio agio.

Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza di Ambra Caramatti, naturopata e specialista di benessere naturale a Milano, Crema e Torino.

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.